

Newsletter



PROFITECLA VISEU

EDIÇÃO NRº1 | OUTUBRO 2021



6ª Edição Geração + Concurso “A Melhor Pap Nacional”

WORKSHOP - GESTÃO DE EMOÇÕES E BEM-ESTAR

O **Projeto Bem Me Quero** dinamizado pela Dra. Paula Fong e pela Dra. Vanessa Figueiredo trouxe várias atividades para alunos e professores.

MAPPING EUROPE - ERASMUS DAYS

A Escola Profissional Profitecla de Viseu celebrou os **Erasmus Days** construindo um mural onde os alunos puderam apontar o seu preferido.

APRESENTAÇÃO DO PROJETO DE TUTORIA “HELP ME”

Realizou-se a apresentação do projeto de tutoria de alunos a alunos para promover uma melhor integração escolar.

PROFITECLA ROSA

Durante o **outubro rosa**, os alunos dinamizaram uma atividade por Viseu como forma de prevenção do cancro da mama.

ÍNDICE

EDIÇÃO NRº 1
OUTUBRO 2021

01 WORKSHOPS/ CONCURSOS

- Workshop Gestão de Emoções e Bem-Estar 3
- 6ª edição Geração + - Concurso "A Melhor Pap Nacional" 4

02 ATIVIDADES

- Mapping Europe Erasmus Days 5
- Dia Mundial da Alimentação 6
- Apresentação do Projeto de Tutoria "Help Me" 7
- Profitecla Rosa 8
- Picture us on Halloween 9
- Eleições dos Delegados e Sub-delegados 10

Workshop Gestão de Emoções e Bem-Estar

O Projeto **Bem Me Quero** dinamizado pela Dra. Paula Fong e pela Dra. Vanessa Figueiredo trouxe várias atividades para alunos e professores.



No âmbito do Projeto Bem Me Quero, que visa a promoção, criação e transformação da qualidade de vida dos alunos, assinalámos o Dia Mundial da Saúde Mental com um Workshop sobre Gestão de Emoções e Bem-Estar dinamizado pela Dra. Paula Fong, especialista em Psicologia da Educação e pela Dra. Vanessa Figueiredo, psicóloga do polo de Viseu.

Realizaram-se várias atividades para alunos e professores, nomeadamente, a Bola Positiva que visa estimular o autoconhecimento, a partilha de experiências ótimas e emoções positivas, despertando o melhor que existe em cada ser humano. Alunos e professores foram desafiados a trocar elogios ao longo do dia, reconhecendo que o elo-

gio é uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento emocional, autoestima e autoconfiança. Foram ainda lançados desafios de promoção do bem-estar que foram cumpridos ao longo do mês de outubro.

O que é a Bola Positiva?



A Bola Positiva é uma bola insuflável com questões e desafios selecionados pelo foco no positivo, para estimular o autoconhecimento e a partilha de experiências e emoções positivas, despertando assim, o que de melhor existe em cada ser humano.

É um Recurso de Aprendizagem concebido essencialmente para dinâmicas de grupo, podendo ser utilizada em diversos contextos:

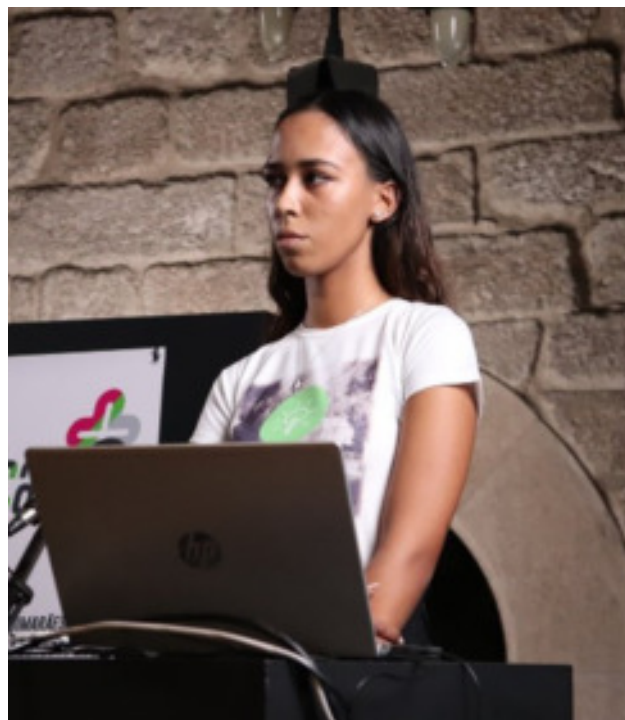
- **Profissionais:** formação, ensino, terapia e organizações;

- **Pessoais e sociais:** família e casal, atividades com adolescentes, grupos seniores, grupos de apoio social e intervenção comunitária.

A Bola Positiva adapta-se facilmente a diferentes objetivos e níveis de intervenção, podendo funcionar como jogo de aquecimento em atividades de grupo. A versatilidade e a simplicidade da Bola Positiva permitem que esta possa ser utilizada em diferentes contextos e de diferentes formas, o que potencia a sua exploração e utilização prática.

6ª Edição Geração + Concurso “A Melhor Pap Nacional”

Matilde Gomes representou o polo de Viseu na 6ª Edição Geração + Concurso “A Melhor PAP Nacional” com o projeto *“Pavia’s New Look”*.



Matilde Gomes na apresentação do seu projeto “Pavia’s New Look” no concurso da Geração +

No dia 14 de outubro, a ex-aluna do Curso Técnico de Turismo, Matilde Gomes, representou o polo de Viseu na 6ª Edição Concurso “A Melhor PAP Nacional - Geração +” com o projeto “Pavia’s New Look”.

A Matilde apresentou o projeto que pretende implementar na cidade de Viseu e que consiste em promover uma nova imagem de um recurso turístico que é bastante desvalorizado, tanto pelos habitantes da cidade como pelos turistas: o Rio Pavia.

Para além da identificação dos problemas a Matilde

apresentou soluções para “devolver” o Rio Pavia à cidade. Expôs os seus conhecimentos na área técnica do Turismo e demonstrou uma enorme preocupação ambiental e social.

Esperemos que tenha oportunidade de o por em prática.



Ex- aluna Matilde Gomes; Coordenadora do Curso Técnico de Turismo Elsa Gomes e Diretora do Polo de Viseu Anabela Mano

Mapping Europe Erasmus Days

A Escola Profissional Profitecla de Viseu celebrou os **Erasmus Days** construindo um mural onde os alunos puderam apontar o seu preferido.

Nos dias 14 e 15 de outubro a Escola Profissional Profitecla de Viseu celebrou os Erasmus Days. Foi construído um mural, destacando os seis países de destino da próxima mobilidade do programa Erasmus, onde os alunos puderam apontar o seu preferido.

Todos os alunos da escola aprofundaram o conhecimento sobre estes países através da preparação de ementas típicas, curiosidades de cada país e as suas principais atrações turísticas. Ainda houve espaço para partilhar as fotos dos alunos já selecionados

para integrar brevemente a aventura Erasmus. Estiveram presentes dois ex-alunos, o Daniel e a Valéria, que vieram partilhar com os colegas as suas experiências Erasmus que decorreram nos anos 2016 e 2020, respetivamente, na Polónia e Eslovénia.

Os Erasmus Days foram comemorados em 67 países de todo o mundo e destinam-se a divulgar o programa por toda a comunidade.



Ex-alunos Daniel Almeida e Valéria Silva



Dia Mundial Da Alimentação

O Projeto **Bem Me Quero** dinamizado pela turma de Restauração destacou o dia com o lema “Alimentação saudável é uma escolha!”.



No âmbito do projeto Bem Me Quero e do Dia Mundial da Alimentação, realizaram-se atividades de sensibilização dos alunos para a importância da alimentação saudável.

Este ano, declarado pela FAO como o Ano Internacional das Frutas e Hortícolas, a turma do 3º ano de Restauração da Profitecla de Viseu destacou o dia com o lema “Alimentação saudável é uma escolha!”. Para tal, prepararam uma ação de sensibilização e um kahoot sobre o tema que partilharam com todas as turmas. Foi disponibilizada fruta para toda a comunidade escolar e distribuído um snack saudável, promovendo a necessidade de dietas saudáveis e sustentáveis!



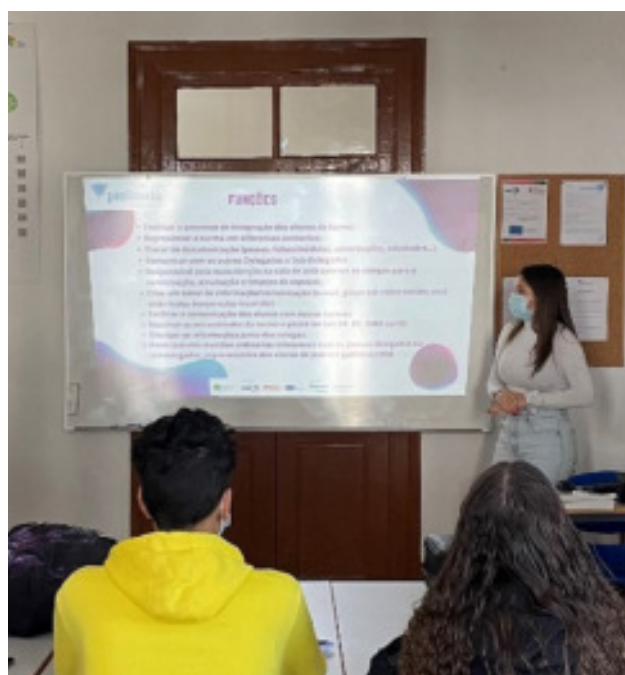
Apresentação Do Projeto De Tutoria “Help Me”

Realizou-se a apresentação do projeto de tutoria de alunos a alunos para promover uma melhor integração escolar.

Realizou-se durante este mês a apresentação do projeto de tutoria de alunos a alunos - Help Me. Este projeto tem como objetivos promover uma melhor integração escolar; promover o sentimento de pertença e aquisição de valores/missão institucional; auxiliar na identificação de alunos com dificuldades de aprendizagem, rendimento/aproveitamento escolar, problemas de assiduidade e/ou com défice na adoção de métodos de estudo que promovam o sucesso escolar.



Representantes dos Alunos Beatriz Lopes e Psicóloga Vanessa Figueiredo



Profitecla Rosa

Durante o **outubro rosa**, os alunos dinamizaram uma atividade por Viseu como forma de prevenção do cancro da mama.

Durante o mês de outubro dinamizou-se a atividade Profitecla ROSA. No dia 27 de outubro, nas várias zonas da cidade de Viseu, os alunos distribuíram flores com mensagens de apoio e esperança de modo a apoiar todos os que direta ou indiretamente passaram por situações relacionadas com esta causa. Com a Profitecla ROSA conseguimos envolver a comunidade na prevenção da doença, contribuindo com gestos solidários que podem salvar vidas.



Outubro Rosa

O movimento conhecido por "Outubro Rosa" (Pink October) nasceu nos Estados Unidos da América, na década de 90 do século passado, com o intuito de inspirar a mudança e mobilizar a sociedade para a luta contra o cancro da mama. Desde então, por todo o mundo, a cor rosa é utilizada para homenagear as mulheres com cancro da mama, sensibilizar para a prevenção e diagnóstico precoce e apoiar a investigação nesta área.

A Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC), em representação da EUROPA DONNA (Coligação Europeia Contra o Cancro da Mama) e através do Movimento "Vencer e

Viver", promove a iniciativa "Outubro Rosa" com a finalidade de consciencializar para a prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama, nomeadamente através do Rastreio, e divulgar

informação e formas de apoio à mulher e família.

Durante o mês de outubro, a Liga Portuguesa Contra o Cancro desafia a comunidade a juntar-se ao movimento "Outubro Rosa",



Picture Us on Halloween

No Dia das Bruxas a escola lançou um concurso com o tema *“Picture Us on Halloween”* para eleição do disfarce mais original.



Este ano, para comemorar o Halloween, no caldeirão da Profitecla de Viseu juntou-se criatividade, diversão e acima de tudo trabalho em equipa e espírito de união.

O caos sobrenatural associado a esta festa - que por aqui também é conhecida como Dia das Bruxas - chegou à escola sob a forma de concurso, que foi lançado no instagram da escola, com o

tema "Picture Us on Halloween", para eleição do disfarce mais original.

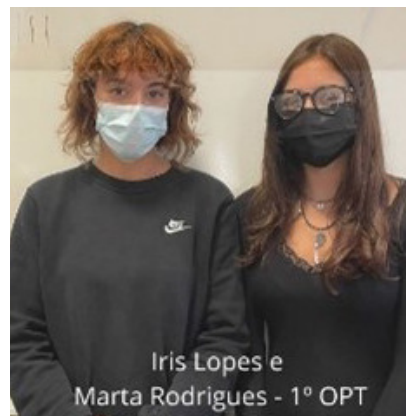
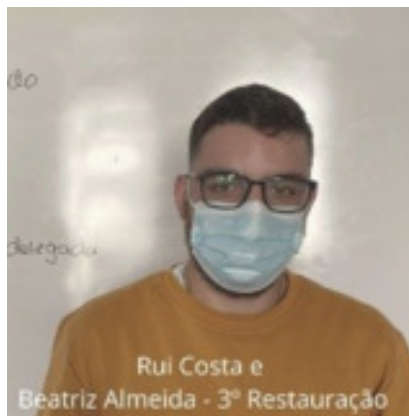
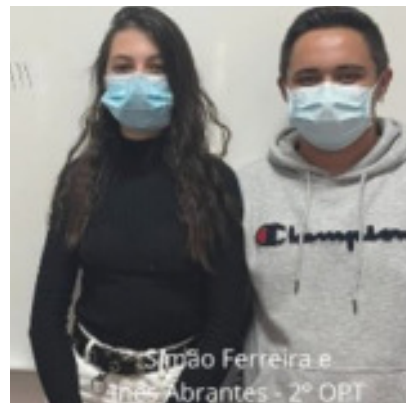
Os alunos recriaram as suas personagens maléficas preferidas, vestiram-se a rigor, decoraram a escola e até desenvolveram alguns jogos alusivos ao tema que contribuiu para espalhar o espírito de Halloween por toda a Comunidade Educativa e festejar um dos fenómenos culturais mais conhecidos do mundo.



Eleição dos Delegados e Subdelegados

Durante o mês de outubro realizou-se a sensibilização acerca da importância do papel do delegado e subdelegado de turma por parte da Psicóloga da Escola e da Representante dos Alunos, Beatriz Lopes. Posteriormente decorreu a votação onde todos os alunos manifestaram a sua opinião e o seu voto.

Os delegados e subdelegados eleitos criaram grupos de comunicação nas redes sociais e reuniram para debate de ideias.



FICHA TÉCNICA

Propriedade

Profitecla Viseu

Divulgação

Online

Redação

Eva Moreira
Vanessa Figueiredo

Fotografia

Vanessa Figueiredo

Design

Inês Magalhães

EDIÇÃO NRº 1
NOVEMBRO 2021

Contactos

Av. Infante Dom Henrique, nrº 76
3510-070
Viseu

232 435 892

profitecla.pt/viseu



COFINANÇADO POR



uma escola

Rumos
education | Knowledge
education | sharing